Arrêter le 7-OH

v7 — Discussion franche + Édition Force

Pour les personnes dépendantes de 7-OH sous quelque forme que ce soit — pilules de station-service, comprimés, extraits, produits en ligne.

Langage simple.
Basé sur la biologie.
Sans jugement.
Sans alarmisme.

Il s'agit d'éducation en réduction des risques, pas d'avis médical.
Le sevrage sévère de 7-OH peut être grave. L'aide médicale n'est pas un échec.

VOUS AVEZ DU MAL À LIRE ÇA ? C'EST OK.

Si lire ceci est difficile — des mots longs, du jargon médical, trop de texte à la fois — il n'y a aucune honte à cela. C'est beaucoup. Trouvez quelqu'un qui peut le lire AVEC vous :

- Un ami ou un membre de la famille
- Un conseiller ou un travailleur social
- Un bibliothécaire (ils vont aider, c'est littéralement ce pour quoi ils sont là)
- Un travailleur de santé communautaire ou un gestionnaire de cas
- Y a-t-il quelqu'un dans une clinique de réduction des risques ou une réunion NA ?

Montrez-leur ce guide. Demandez-leur d'en tirer les points principaux pour votre situation. Vous n'avez pas besoin de comprendre chaque mot pour utiliser ceci. Vous devez simplement faire la prochaine étape.

Un pas à la fois. C'est tout.

🚨 APPELEZ DE L'AIDE D'URGENCE IMMÉDIATEMENT SI VOUS AVEZ :

🚨 APPELEZ LE findahelpline.com/emergency OU ALLEZ AUX URGENCES POUR L'UN DE CES CAS

- Difficulté respiratoire ou respiration lente / arrêt respiratoire
- Lèvres ou bouts de doigts bleus ou gris
- Inconscient
- Douleur thoracique ou palpitations / rythme cardiaque irrégulier
- Évanouissement, crise, ou tremblements incontrôlables
- Vomir du sang ou du sang dans les selles
- Confusion sévère ou ne pas savoir où vous êtes
- Pensées de se faire du mal
- Vous mélangez 7-OH avec de l'alcool, des benzodiazépines, des somnifères, des opioïdes ou du gabapentin.

CRISE DE SANTÉ MENTALE : Appelez ou envoyez un SMS au 3114 — Numéro national de prévention du suicide
3114 — Numéro national de prévention du suicide

Garder Naloxone à proximité.
7-OH agit sur les mêmes récepteurs que les opioïdes et a été lié à la dépression respiratoire par la FDA. Naloxone (Narcan) inverse la surdose d'opioïdes. Il est disponible dans la plupart des pharmacies sans ordonnance. Si vous êtes en sevrage sévère, quelqu'un de votre foyer devrait en avoir.

⚠ AVERTISSEMENT LÉGAL — LISEZ CECI AVANT D'ACHETER QUELQUE CHOSE

Le statut légal de 7-OH isolé ou concentré change rapidement et varie selon les États. La Floride a ajouté le 7-OH concentré à Schedule I par règle d'urgence en 2025. D'autres États suivent.

Ne supposez pas que la disponibilité en ligne signifie qu'il est légal ou sûr là où vous êtes.

Le risque de contamination est également réel. Un rappel de la FDA a trouvé des comprimés de 7-OH avec significativement plus de 7-OH que ce qui était déclaré sur l'étiquette. Cela sape directement toute promesse de « dose précise » provenant de sources inconnues. N'utiliser que des produits testés en laboratoire, et utiliser des bandelettes de test de fentanyl sur tout ce qui provient d'une source non vérifiée.

À PROPOS DE CE GUIDE

CE QUE C'EST ET CE QUE CE N'EST PAS

Éducation à la réduction des risques
Informations en langage simple pour vous aider à traverser le sevrage de 7-OH aussi sûrement que possible. Il couvre le sevrage progressif, les symptômes, les suppléments, les aliments et les options de soutien.

Ceci n'est PAS : un avis médical.
Les protocoles de suppléments et de peptides dans ce guide sont basés sur des recherches émergentes, des études animales et des rapports communautaires. Ils ne sont PAS des traitements approuvés par la FDA pour le sevrage de 7-OH. Certains comportent de réels risques en cas de mauvais usage.

Si votre consommation est importante ou si votre sevrage est sévère — veuillez consulter un médecin avant de le faire seul.
Un traitement médical fondé sur des preuves existe pour le sevrage de type opioïde. Il est plus étudié et souvent plus sûr que de le faire soi-même. Voir la section Options médicales.

Comment suivre ce guide — Et pourquoi cela compte

Suivre ceci exactement comme écrit. Pas « un peu ». Pas « la plupart de ça ». Exactement.

Voici pourquoi : avant que le 7-OH n'entre dans votre vie, la chimie de votre cerveau montait et descendait par elle-même. Certains jours étaient pleins d'énergie. D'autres étaient bas. Votre humeur, votre sommeil, votre appétit — ils bougeaient naturellement. C'est ce que fait un cerveau sain. Il se randomise.

L'addiction a remplacé tout ce hasard naturel par une constante artificielle — toujours submergé, jamais libre, jamais vraiment tien. Tu ne ressentais plus les hauts et les bas. Tu te sentais plat sans ça et submergé quand tu l'avais.

Ce protocole, c'est toi qui récupères ça.
Vous n'êtes pas dans une cage. Vous êtes en descente contrôlée — mimant ce que votre corps faisait naturellement avant que le 7-OH ne prenne le dessus, sauf que cette fois, vous le dirigez vers zéro au lieu d'être coincé au sommet.

Une fois que le protocole est terminé, « une certaine adhésion » est tout à fait acceptable. Vous pouvez être flexible à nouveau. Vous pouvez avoir une bonne

journée et une mauvaise journée. Vous pouvez être humain à nouveau. Mais pendant le protocole lui-même : suivez-le exactement. Chaque omission, chaque dose précoce, chaque « juste cette fois » réinitialise l'horloge de votre système nerveux.

Ce n'est pas un confinement. C'est le train d'atterrissage.

Qu'est-ce que tu t'es pris ?

Tu n'es pas faible. On va régler ça en premier.

Tu as récupéré un truc à la station-service. Tu l'as commandé en ligne. Tu l'as eu d'un pote. Ça venait dans un emballage chic, on aurait dit un supplément. Ton pote l'a pris et ça allait pour lui. Il a géré. Ça lui est pas arrivé comme ça t'est arrivé.

Ce n'est pas une question de caractère. Différents corps réagissent à ces choses différemment. La génétique, la santé mentale, le sommeil, le traumatisme, le métabolisme, les autres substances, et la force du produit — tout cela y contribue. Vous ne le saviez pas. Personne ne vous l'a dit.

LA VÉRITÉ : QUI EST RESPONSABLE ET POURQUOI C'EST ARRIVÉ

Les produits 7-OH ont été popularisés commercialement par American Shaman Botanicals, le fondateur Vince Sanders.

Il est important de savoir que ce n'était pas un supplément au hasard. La 7-Hydroxymitragynine concentrée — la 7-OH — a été extraite et amplifiée spécifiquement pour frapper votre cerveau de plein fouet.

Selon l'évaluation propre de la FDA, le 7-OH agit sur les récepteurs mu-opioïdes — la même famille de récepteurs impliquée dans de nombreux opioïdes. Cela ne signifie pas qu'il est identique au fentanyl. Cela signifie que le potentiel de dépendance, de sevrage et d'addiction est réel et grave.

La raison pour laquelle les gens disent que « le 7o est pire que les sevrés de perc et de fenny » est réelle pour certaines personnes. Au moins, avec les drogues de rue, vous saviez ce que vous preniez. Ça venait dans un paquet de station-service et ton ami a dit que c'était bon.

Pourquoi ton corps est accro et le sien non :

- Dose, fréquence, et durée d'utilisation
- Votre métabolisme et la vitesse à laquelle vous traitez ces composés
- La santé mentale, l'historique du sommeil, le traumatisme — affectent tous la sensibilité des récepteurs
- La génétique peut jouer un rôle dans la manière dont votre cerveau gère la signalisation de la dopamine et des opioïdes.

C'est la biologie, pas le caractère.

⚠ Votre dos vous fait mal. Votre estomac est dérangé. Voici pourquoi.

J'ai mal au bas du dos.
Sevrage classique des récepteurs aux opioïdes. Les muscles autour de votre colonne vertébrale ont des récepteurs aux opioïdes que le 7-OH frappait constamment. Retirez-le et ils hurlent. Cette douleur est réelle. Ce n'est pas dans votre tête.

J'ai du mal à dormir. Mes jambes ne cessent de bouger.
Le signal de calme de votre cerveau a été externalisé à 7-OH. Maintenant, il a disparu et votre système est en surchauffe. Jambes sans repos. 3h du matin et éveillé. C'est réel.

La situation de la salle de bain.
Les opioïdes ralentissent votre intestin. Quand ils partent, tout reprend son rythme. Votre intestin essaie de retrouver sa normale.

Pensées sombres. Rien ne semble bon.
Le système de récompense de votre cerveau est en panne. Le 7-OH faisait le travail que votre cerveau faisait pour lui-même. Cet espace est vide maintenant. Rien ne semble bon. Rien ne semble en valoir la peine. C'est temporaire — votre cerveau reconstruit cela. Mais cela prend du temps.

OPTIONS MÉDICALES — COMMENCEZ ICI SI VOTRE CONSOMMATION EST ÉLEVÉE

Cette section vient AVANT les suppléments et les peptides car pour les utilisateurs lourds, le traitement médical est plus sûr et mieux étudié que de le faire seul.

TU N'AS PAS BESOIN DE TE CRISPER POUR ÇA

Des médicaments fondés sur des preuves existent pour le sevrage de type opioïde. Ils fonctionnent. Ce n'est pas un échec.

Buprenorphine / Suboxone

Approuvé par la FDA pour le trouble de l'usage d'opioïdes. Peut être prescrit par un médecin dans un cadre de cabinet. Étant donné que le 7-OH agit sur les récepteurs opioïdes, la buprénorphine peut aider à gérer le sevrage. Demandez spécifiquement à un médecin concernant l'utilisation de kratom/7-OH.

Methadone

Approuvé par la FDA pour le trouble de l'usage d'opioïdes. Disponible dans des cliniques agréées. Plus structuré que le buprenorphine mais peut être approprié pour les cas sévères.

Naloxone

Bloque les récepteurs opioïdes et réduit les envies. Ne peut être commencé qu'après une période complètement libre d'opioïdes — parlez-en à un médecin pour connaître le moment.

Clonidine / Lofexidine

Médicaments non opioïdes qui aident à gérer les symptômes de sevrage aigus tels que la transpiration, l'anxiété et l'agitation. Nécessitent une ordonnance mais sont largement utilisés pour le soutien en cas de sevrage de type opioïde.

Gabapentin

Parfois prescrit hors indication pour aider aux jambes sans repos, à la douleur et à l'anxiété lors du sevrage. Nécessite une ordonnance et une surveillance médicale.

COMMENT TROUVER DE L'AIDE :

- 3114 — Numéro national de prévention du suicide
- Dites à votre médecin que vous vous retirez d'un extrait de kratom / produit 7-OH.
- Les cliniques de réduction des risques sont sans jugement et familières avec cela.

- Les soins d'urgence peuvent aider à gérer les symptômes aigus en toute sécurité

Comment réduire

Vous ne pouvez pas simplement arrêter. Arrêter brutalement une forte consommation de 7-OH peut vous faire chuter. Vous devez diminuer lentement.

⚠ BASICS DE TAPER — LIRE AVANT DE COMMENCER

Le dosage varie énormément entre les produits.
Une pilule d'une marque peut contenir 3 fois plus de 7-OH qu'une pilule d'une autre marque. La puissance n'est pas standardisée sur le marché. En raison de cela :

- Si vous pouvez déterminer la teneur en mg de votre produit, diminuez par milligrammes — réduisez de 10 à 15 % toutes les 1 à 2 semaines.
- Si vous ne pouvez pas identifier la teneur en mg, utilisez le compte de doses (comprimés, portions) comme unité et réduisez lentement.
- Les arrêts ne sont pas un échec. Si une coupe est trop difficile, maintenez ce niveau une ou deux semaines supplémentaires.
- L'objectif est des réductions de 10 à 25 %, avec des suspensions si nécessaire.

LA DIMINUTION PROGRESSIVE DE 16 SEMAINES

Conçu pour les personnes à 8–12 doses/jour. Coupes plus petites, périodes de maintien plus longues.

SEMAINE	DOSES QUOTIDIENNES	Qu'est-ce qui se passe ?
Commencer	8 à 12 doses	Choisissez votre numéro honnête. Pas de honte.
Semaines 1–2	8 doses maximum	Nouveau plafond. Restez ici. Laissez votre corps s'ajuster.
Semaines 3–4	7 doses	Un de moins. Répartissez-les uniformément tout au long de la journée.
Semaines 5–6	6 doses	Petite coupure. Lent et régulier est tout le but.
Semaines 7–8	5 doses	Votre corps s'ajuste. Rassemblez votre soutien ici.
Semaines 9–10	4 doses	À mi-chemin. Maintenez la constance.

SEMAINE	DOSES QUOTIDIENNES	Qu'est-ce qui se passe ?
Semaine 11	3 doses	Terrain difficile. Ne vous précipitez pas.
Semaine 12	3 doses	Maintenez ce niveau. Laissez-le se stabiliser.
Semaine 13	2 doses	Presque arrivé. Cette coupe est difficile. Prépare-toi.
Semaine 14	2 doses	Tiens. Utilise tes ressources. Ne te crispe pas.
Semaine 15	Une dose	Une semaine de plus. Vous pouvez le voir.
Semaine 16	1/2 dose	Dernière étape. Sept jours, et c'est fini.
Semaine 17+	ZÉRO	Libre. Maintenant, la guérison commence vraiment.

RÈGLES DE TAPER

Maintenez une semaine supplémentaire si la coupe est trop difficile.
Pas de prix pour la vitesse. Le but est de s'arrêter et de rester arrêté.

Espacer vos doses uniformément tout au long de la journée.
Ne pas tout prendre d'un coup. Un espacement régulier maintient les niveaux de sang stables et réduit les pics de manque.

Faites-vous tenir votre approvisionnement par quelqu'un.
Tu ne peux pas être ton propre gardien pendant le sevrage. Quelqu'un en qui tu as confiance garde les doses. Il/Elle te donne ta ration. Tu suis ça ensemble.

L'option kit de 30 jours

LE CHEMIN LE PLUS SIMPLE : UN COMPRIMÉ PAR JOUR, PRÉ-NUMÉROTÉ

Au lieu de gérer un sevrage pendant que vous êtes malade — obtenez du 7-OH testé en laboratoire et de qualité, provenant d'une source agréée, pré-dosé en doses quotidiennes (Jour 1 à Jour 30), et prenez simplement la dose du jour. Jour 1, prenez la dose du Jour 1. Jour 30, prenez la dernière.

L'origine compte. N'utiliser que des produits avec des tests de

laboratoire documentés et une teneur en mg déclarée. Le risque de contamination est réel — un rappel de l'FDA a trouvé des comprimés avec significativement plus de 7-OH que déclaré. Si la source ne montre pas de résultats de laboratoire, ne l'utiliser pas pour un sevrage précis.

Testez-le. Utilisez une bandelette de test au fentanyl sur tout ce qui provient d'une source non vérifiée. Des pilules contrefaites vendues comme kratom ou 7-OH ont testé positives pour le fentanyl.

Faites tenir le kit à quelqu'un d'autre. Un ami, un membre de la famille, n'importe qui en qui vous avez confiance. Ils vous donnent la dose du jour. Vous ne négociez pas.

LE PIÈGE DE LA FORMULATION — QU'Y A-T-IL DANS CE COMPRIMÉ ?

□ Certains produits sont conçus pour être plus difficiles à arrêter

Stéarate de magnésium
Un agent de remplissage utilisé dans la fabrication. Ce n'est pas la même chose que le Glycinate de Magnésium. Cela n'aidera pas le sevrage. Ne confondez pas ces éléments.

Glycinate de magnésium
En fait utile — calme le système nerveux. Si votre produit contient ceci, cela fait partie de la raison pour laquelle l'arrêt est plus anxiogène. Bonne nouvelle : vous pouvez prendre du Glycinate de Magnésium en vente libre séparément pour compenser cette baisse. Voir la section suppléments.

Paraxanthine
Un stimulant (métabolite de la caféine). Lorsque vous arrêtez de le prendre, vous subissez un crash stimulant EN PLUS du sevrage 7-OH. Plus fatigué. Plus plat. Plus épuisé. Cela passe en 3 à 5 jours, mais c'est réel.

Couvrez la bombe à rafale avec du Glycinate de Magnésium en vente libre dès le Jour 1 de votre sevrage.

Si vous arrêtez de prendre plus que seulement le 7-OH

Si vous utilisiez également de la méthamphétamine avec le 7-OH, cette section est destinée à vous. Ce sont deux processus de sevrage complètement différents.

⚠ NE MÉLANGEZ PAS CES PROTOCOLES

Le sevrage de 7-OH et le sevrage de méth sont presque opposés dans leur ressenti.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can’t sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Sevrage de pseudoéphédrine et de méthamphétamine :
Certaines communautés de réduction des risques utilisent de la pseudoéphédrine à court terme (Sudafed régulier) pour aider avec l'hypersomnie et l'humeur plate du sevrage de méth. Le raisonnement est : c'est un stimulant faible qui fournit un soutien adrénergique léger pendant que la dopamine se reconstruit.

Ce que vous NE POUVEZ PAS faire :

- Ne prenez pas de pseudoéphédrine pendant que vous réduisez activement le 7-OH. Ajouter une stimulation au sevrage de type opioïde augmente le stress cardiovasculaire et aggrave l'anxiété.
- Ne supposez pas que la combinaison de peptides 7-OH traite le sevrage de méthamphétamine. Différents systèmes, différents outils.
- Ne mélangez pas les protocoles. Traitez le 7-OH en premier, puis abordez le sevrage de méthamphétamine séparément.

Pour un sevrage de substances multiples, consultez un professionnel de la santé. Un médecin ou une clinique de réduction des risques peut gérer les deux en toute sécurité.

La nourriture fait partie du protocole

Les sections sur les suppléments et les peptides parlent de ce qu'il faut prendre. Mais la nourriture est votre fondation — et en période de sevrage, votre corps a besoin de choses spécifiques que la nourriture livre réellement mieux que la plupart des pilules.

Le protocole ne signifie PAS que vous ne mangez que des suppléments. Ce n'est pas comme ça que ça fonctionne. La nourriture réelle est ce qui sous-tend tout le reste. Voici ce qu'il faut manger et pourquoi c'est important pour arrêter le 7-OH spécifiquement.

VOTRE BASE NUTRITIONNELLE PENDANT LE SEVRAGE

L'HYDRATATION EN PREMIER. Toujours.
Vous perdez des fluides. L'eau seule ne suffit pas — vous avez besoin d'électrolytes.

- Eau de coco (électrolytes naturels, facile pour l'estomac)
- Jus de cornichon — oui, en fait. Quelques cuillères à soupe. Le sodium et l'effet neurologique sur les crampes musculaires rendent cela vraiment utile pour les jambes sans repos et les spasmes musculaires. Cela fonctionne en environ 90 secondes par les voies nerveuses, pas seulement par l'hydratation.
- Pedialyte, des boissons pour sportifs, ou des sachets d'électrolytes si vous pouvez vous les permettre.
- Bouillon d'os : hydratation + sodium + minéraux + collagène. Doux pour l'intestin.
- Éviter : l'alcool, la caféine excessive (aggrave l'anxiété et le sommeil)

PROTÉINES À CHAQUE REPAS. Non négociable.
Votre cerveau reconstruit les neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine) à partir d'acides aminés contenus dans les protéines. Pas de protéines — pas de matières premières. Même si vous n'avez pas faim, mangez quelque chose contenant des protéines.

- Œufs (le meilleur global : protéines, choline, B12, tyrosine pour la dopamine)
- Poulet, poisson, dinde (tryptophane pour la sérotonine et le sommeil)
- Haricots et lentilles (folate, protéines, abordable)
- Yaourt grec (protéines + probiotiques pour la récupération intestinale)
- Beurre de cacahuète ou beurre d'amande sur craquelins (facile quand l'appétit a disparu)

ALIMENTS DOPAMINE — NOURRIR VOTRE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE.
La tyrosine est l'acide aminé que votre cerveau convertit en dopamine. Mangez-

en :

- Avocat, banane, amandes, graines de citrouille
- Œufs, poulet, poisson
- Chocolat noir (petite quantité — contient également de la théobromine qui améliore l'humeur en douceur)

ALIMENTS POUR LE SOMMEIL — À CONSOMMER LE SOIR.

Le tryptophane se convertit en sérotonine qui se convertit en mélatonine.
Mangez des aliments riches en tryptophane 2 à 3 heures avant de vous coucher :

- Lait chaud (un classique pour une raison : tryptophane + peptides caséiques apaisants)
- Dinde, œufs, graines de citrouille
- Jus de cerise sureau (contient de la mélatonine naturelle — dispose de données réelles sur le sommeil)
- Flocons d'avoine (les glucides aident le tryptophane à traverser le cerveau)

ANTI-INFLAMMATOIRE — POUR LES DOULEURS ET L'INTESTIN.

- Curcuma + poivre noir dans les aliments ou le thé (curcumine, anti-inflammatoire, aide aux douleurs articulaires/musculaires)
- Thé au gingembre ou gingembre frais (puissant anti-nausée, également anti-inflammatoire)
- Myrtilles, baies foncées (protectrices pour le cerveau, supportant le BDNF)
- Poissons gras comme le saumon ou le maquereau (oméga-3, réduit l'inflammation cérébrale)

Magnésium des aliments.

- Graines de citrouille (teneur la plus élevée en magnésium par once de tout aliment)
- Épinards, légumes verts feuillus foncés
- Chocolat noir (oui, encore — ça fait de vrais miracles ici)
- Amandes, noix de cajou
- Haricots noirs

Quand vous n'avez pas d'appétit :

Mangez quand même. De petites quantités. Votre cerveau ne peut pas se reconstruire à jeun.

- Régime BRAT : Bananes, Riz, Compote de pommes, Pain grillé — facile pour l'estomac
- Bouillon d'os : sirotez-le comme un thé
- Banane : électrolytes + tryptophane + facile à manger
- Craquelins + beurre de cacahuète : protéines + glucides, préparation minimale

INTERRUPTEURS DE FRINGALES NATURELS DE VOTRE CUISINE

Poivrons forts / capsaïcine
La capsaïcine déclenche la libération d'endorphines — le signal opioïde naturel de votre corps. Une touche de sauce piquante, des cornichons au piment, ou des aliments épicés peuvent procurer un coup de fouet naturel bref et interrompre une envie. C'est de la biochimie réelle, pas de la médecine populaire.

Jus de cornichon
Pour les crampes musculaires et les jambes sans repos spécifiquement : 2 à 3 cuillères à soupe. Fonctionne au niveau neurologique (déclenche les canaux nerveux TRPV1) en environ 90 secondes. Plus rapide que le magnésium pour les crampes aiguës.

Chocolat noir
Petite quantité. Contient de la théobromine (stimulant doux), phényléthylamine (amélioration de l'humeur), du magnésium et des flavonoïdes. Ce n'est pas un substitut à quoi que ce soit — mais un outil d'humeur à base d'aliments réels.

Eau froide ou douche froide
L'exposition au froid libère naturellement de la norépinéphrine et de la dopamine. C'est bon pour interrompre les envies et les baisses de moral. Commencez par de l'eau froide sur votre visage si une douche complète est trop.

Thé au gingembre
Anti-nauséeux, anti-inflammatoire, réchauffant. Rendez-le fort. Ajoutez du miel. Buvez-le chaque fois que l'estomac est mal.

LA PILE DE RÉCUPÉRATION

Cette section est organisée en niveaux. Commencez au Niveau 1 et ne passez aux niveaux supérieurs que si vous y avez accès et le souhaitez. Les niveaux sont cumulatifs, mais le Niveau 1 seul peut aider la plupart des gens.

□ COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES DE PREUVES

[BASÉ SUR DES PREUVES] Soutenu par des essais cliniques. Soins médicaux standards.
[PLAUSIBLE] Soutenu par certaines recherches, des rapports communautaires et une base biologique. Pas encore un traitement standard.
[EXPÉRIMENTAL] Données humaines limitées. Composés de recherche. Utiliser avec prudence et idéalement avec un professionnel de la santé.
[FONDAMENTAL] Nutrition/mode de vie de base. Non négociable, peu importe ce que vous faites d'autre.

TIER 1 — LA FONDATION (Faire Ceci en Premier)

Ce sont des fondamentaux non négociables. Sûrs, accessibles et efficaces. Commencez par ici avant toute autre chose.

[FONDAMENTAL] Exercice, hydratation, hygiène du sommeil et nutrition.

Marchez tous les jours. Même 10 minutes. Le mouvement libère la dopamine naturelle et élimine les produits chimiques de stress de votre sang. Ce n'est pas un conseil de bien-être facultatif — en sevrage, le mouvement est un médicament.

Prenez des rayons de soleil dans l'heure suivant le réveil. Même 10 minutes dehors réinitialisent votre horloge de sommeil et améliorent l'humeur.

Bains chauds : soulagent les douleurs, calment l'anxiété, favorisent le sommeil. Prenez-en autant que nécessaire.

NIVEAU 2 — SUPPLÉMENTS EN VENTE LIBRE (Sûr, Disponible, Étudié)

Vitamine C liposomale	1 000–2 000 mg toutes les 3–4 heures (Limite maximale NIH : 2 000 mg/jour au total. Ne pas dépasser.)	Réduit les symptômes de sevrage physiques. Dispose des preuves communautaires les plus solides pour le sevrage de type opioïde. La forme liposomale est mieux absorbée que les comprimés réguliers.	Agrumes, poivrons, kiwi, fraises tout au long de la journée
Glycinate de magnésium	200–350 mg le soir (L'NIH recommande pas plus de 350 mg/jour provenant de suppléments sans avis de professionnel de la santé)	Calme le système nerveux, soutient le sommeil, aide aux jambes sans repos. Couvre également la chute si votre produit contenait du glycinate de magnésium.	Graines de citrouille, épinards, chocolat noir, amandes, haricots noirs
Sulfate d'agmatine	1 000–1 500 mg par jour	Bloque la montée de glutamate qui cause les jambes sans repos et l'agitation physique. Il faut 2 à 3 jours pour que l'effet se fasse sentir.	Pas d'équivalent alimentaire direct. Traces dans les aliments fermentés et les fromages affinés.
NAC (N-Acétylcystéine)	600 mg deux fois par jour	Arrête les fringales de boucles obsessionnelles. Agit sur le centre de récompense du cerveau.	Aliments riches en protéines (cystéine dans les œufs, le poulet, les flocons d'avoine). Pas aussi fort, mais soutient les mêmes voies.
L-Méthylfolate + Méthylcobalamine B12	7,5–15 mg L-méthylfolate quotidiennement (si vous savez que vous avez des variants MTHFR)	Matières premières pour la dopamine et la sérotonine. L'acide folique standard ne fonctionnera pas pour les personnes avec MTHFR. Utilisez la forme méthylée.	Légumes verts feuillus (folate), œufs + viande + produits laitiers (B12). Continuez à en manger même si vous prenez le supplément.
Huile de graines de nigelle	1 à 2 cuillères à thé par jour	La thymoquinone apaise les sites des récepteurs opioïdes sans les activer. Elle réduit la sensation d'irritation brute.	Pas d'équivalent alimentaire proche. Essayez un mélange gingembre + curcuma comme alternative anti-inflammatoire.
Omega-3 (riche en EPA)	2 à 3 g par jour	Réduit l'inflammation cérébrale, soutient la récupération des récepteurs dopaminergiques.	Poissons gras (saumon, maquereau, sardines) 3x/semaine. Noix, graines de lin pour les sources végétales.

[PLAUSIBLE] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — rapports communautaires + recherches émergentes. Traitements non approuvés par la FDA.

[BASÉ SUR DES PREUVES] L-Méthylfolate pour les populations avec variant MTHFR. Oméga-3 pour l'inflammation. Magnésium pour le sommeil et la fonction musculaire.

NIVEAU 3 — PEPTIDES EXPÉRIMENTAUX (Optionnel / Avancé)

⚠ LISEZ CECI AVANT LA SECTION PEPTIDE

Ce sont des composés de recherche. Ils ne sont PAS des traitements approuvés par la FDA pour le sevrage de 7-OH.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500, et Dihexa sont spécifiquement répertoriées par la FDA comme des substances qui peuvent présenter des risques importants pour la sécurité dans les contextes de préparation magistrale, y compris des préoccupations concernant l'immunogénicité, les données humaines limitées, les impuretés peptidiques et le manque de dosage humain établi.

Ce que cela signifie pour vous :

- Ne pas injecter de composés de recherche sans supervision médicale.
- La qualité varie significativement — utilisez uniquement les fournisseurs disposant de Certificats d'Analyse (COA) tiers.
- Le protocole ci-dessous est basé sur des rapports communautaires et des recherches animales. Il est prometteur. Il n'est pas prouvé dans des essais cliniques humains pour cet usage.
- Si vous ne pouvez pas accéder aux peptides, utilisez la colonne « If You Can’t Get This » dans le tableau ci-dessous. Vous pouvez vous rétablir sans peptides.

Les peptides sont une amélioration, pas une nécessité.

PHASE 1 : Jours 1–14 — Sevrage aigu

BPC-157	250–500 mcg par jour. Injecté sous la peau ou avalé sous forme de capsule.	Peut soutenir la récupération de la voie dopaminergique et la guérison intestinale. Les données animales	Jours 3–5 : les crampes intestinales peuvent s'atténuer. Jours 5–7 : le sentiment lourd et sombre	Bouillon d'os quotidien (contient du collagène et de la glycine, précurseurs naturels de BPC-157). L-Glutamine 5g/jour pour la

		sont solides. Les données humaines sont limitées mais prometteuses.	peut s'alléger légèrement.	guérison intestinale.
Selank	Spray nasal de 300mcg, deux fois par jour (matin + midi).	Peut stabiliser les propres peptides opioïdes (enképhalines) du corps et réduire l'anxiété sans activer les récepteurs opioïdes.	Dans quelques heures : le volume de l'anxiété peut baisser d'un cran. Pas disparu. Juste plus calme.	Thé de passionflower (GABAergique, apaisant sans sédation). Ashwagandha (cortisol/anxiété, adaptogène bien étudié).
DSIP	100–200 mcg, par spray nasal ou injection, 30 à 60 minutes avant le coucher.	Peptide induisant le sommeil Delta. Peut aider à restaurer l'architecture du sommeil perturbée par le sevrage aux opioïdes.	Nuit 1–2 : somnolence plus précoce. Nuit 2–3 : le sommeil peut venir plus vite, toujours interrompu mais plus vite.	Jus de cerise sureau (mélatonine naturelle, données réelles). Thé de racine de valériane. Lait chaud + dinde le soir. Techniques de TCC-I (application gratuite : Sleepio).
Semax	Spray nasal de 100–300mcg, une fois par jour le matin.	Peut augmenter le BDNF (facteur de réparation cérébrale) et réduire le brouillard cérébral.	Jours 2-4 : réfléchir à des choses légèrement moins concrètes. Moins comme fonctionner à 10 %.	Complément de champignon Lion's Mane (soutien BDNF, bonne base de preuves). Exercice (stimulateur BDNF naturel le plus puissant).

PHASE 2: Semaines 2–8 — Réparation des récepteurs

BPC-157	250 mcg par jour. Continuer.	Continuer de conduire la récupération. Ne pas s'arrêter tôt.	Semaine 2+ : des moments où l'on veut réellement faire quelque chose. Ils deviendront plus fréquents.	Continuer le bouillon d'os + L-Glutamine. Ajouter de la protéine de collagène quotidiennement.
Epithalon	5 à 10 mg avant	Peut réguler la	Semaine 2–3 : le	Jus de cerise sureau

	de dormir, 5 jours de traitement / 2 jours de pause.	glande pinéale et restaurer la mélatonine naturelle et le rythme circadien.	sommeil commence à prendre forme. Se réveiller à une heure plus régulière.	le soir. Horaire de sommeil strict. Lumière du soleil le matin immédiatement au réveil. Obscurité après 21h.
TB-500	Injection de 2,5–5 mg, deux fois par semaine.	Peut accélérer la guérison systémique — inflammation, douleurs musculaires, fonction immunitaire.	Les douleurs profondes du bas du dos et des jambes commencent à s'apaiser. Il est plus facile de faire de l'exercice.	Curcuma + poivre noir quotidien (anti-inflammatoire). Oméga-3. Repos et protéines.
Semax	100–300mcg en spray nasal, le matin.	Continuer le soutien au BDNF. Le brouillard cérébral persiste des semaines 4 à 6 sans étayage.	Semaines 3–4 : visiblement plus présent. Vous commencez à vous sentir comme vous-même.	Lion's Mane (suite). Exercice quotidien. Douches froides (boost naturel de BDNF).

PHASE 3 : Mois 2–6 — Régénération neurologique

BPC-157	250 mcg, 3 fois par semaine ou 4 semaines de traitement / 2 semaines de pause.	Soutien à la neuroplasticité et à la maintenance.	Les bons jours dépassent les mauvais. Une énergie qui ne s'effondre pas.	Bouillon d'os + collagène. Supplément de glycine (3–5g/jour).
Epithalon	5 mg, un cycle de 10 jours annuellement ou bi-annuellement.	Sommeil soutenu et bénéfices circadiens par cycle.	Le sommeil est prévisible. Un réveil constant.	Horaire de sommeil strict toute l'année.
Dihexa	8–16 mg oral, quotidien, (cycle de 4 à 8 semaines).	Améliorateur BDNF expérimental. Peut reconstruire les connexions synaptiques érodées par	Mois 3 : le cerveau se réactive. La mémoire fonctionne. Penser avec clarté.	Lion’s Mane (haute dose, 1 000–3 000 mg). Oméga-3 DHA. Exercice modéré quotidien.

		l'usage chronique d'opioïdes.		
Selank	En cas de besoin, vaporisateur nasal les jours difficiles.	Interruption de l'anxiété et des fringales à la demande.	Deux pulvérisations. Volume bas. Tiens bon.	Thé de passionflower ou ashwagandha les jours difficiles. Poivre de Cayenne pour interrompre les fringales.

[EXPÉRIMENTAL] Tous les peptides ci-dessus. Prometteurs mais non prouvés dans des essais cliniques humains pour cet usage. Consultez un professionnel de la santé avant d'injecter.

CARTE DES SYMPTÔMES — CE QUI SE PASSE ET CE QU'IL FAUT FAIRE

Mal de dos. Douleurs musculaires profondes.	Récepteurs opioïdes dans les muscles qui se déclenchent sans 7-OH.	TB-500 + Glycinate de magnésium (rester dans les 350 mg/jour)	Compresse chauffante. Bain au sel d'Epsom. Curcuma + gingembre. Repos.
Je n'arrive pas à dormir. Mes jambes ne s'arrêtent pas.	Les signaux de calme/sommeil du cerveau ont chuté. Rebond REM.	Peptide DSIP + Glycinate de Magnésium	Jus de cerise sureau. Lait chaud. Tisane de passiflore. Pièce fraîche. Coucher strict.
Jambes sans repos, crampes musculaires.	Pic de glutamate. Déséquilibre électrolytique.	Sulfate d'agmatine (1 000 mg)	Jus de cornichon (2–3 c. à soupe, agit en ~90 secondes). Banane. Électrolytes.
Anxieux. Cœur qui s'emballe. Panique.	Pic de norépinéphrine sans amortissement opioïde.	Selank spray + NAC	Thé de passionflower. Ashwagandha. Eau froide sur le visage. Respiration profonde.
Rien ne me fait de bien. Ça ne sert à rien.	Le système dopaminergique a échoué.	BPC-157 + L-Méthylfolate + B12	Œufs + avocat + chocolat noir. Exercice (le plus puissant). Soleil.
Mon ventre qui se déchaîne. Toilettes.	Récepteurs opioïdes intestinaux déstabilisés.	BPC-157 (cicatrisation intestinale) + Vitamine C liposomale	Régime BRAT. Thé au gingembre. Bouillon d'os. Imodium en cas d'urgence. Probiotiques (yaourt).
Brouillard cérébral. Je ne peux pas penser.	BDNF supprimé. Réparation neuronale nécessaire.	Semax + Dihexa (plus tard) + NAC	Lion’s Mane. Oméga-3. Myrtilles. Douche froide. Exercice.
L'envie est forte.	Déficit de dopamine. Enképhalines épuisées.	Selank + NAC + BPC-157	Bougez votre corps. Piments forts. Chocolat noir. Eau froide. Appelez quelqu'un.
Transpiration puis frissons.	Dérégulation du système nerveux autonome.	Liposomal C + Magnésium	Électrolytes. Alternance chaud/froid. Bouillon d'os. Couches légères.
Fatigué mais électrisé.	Effondrement dû à la Paraxanthine (stimulant dans le produit) et sevrage de 7-OH simultanés.	Glycinate de magnésium	Repose-toi. Cela passe en 3 à 5 jours. Tisane de camomille. Pas de caféine.
Nausées, perte	Troubles digestifs.	Liposomal C + BPC-	Thé au gingembre. Biscuits.

d'appétit.	Sevrage aux opioïdes.	157	Banane. Thé à la menthe poivrée. Petits repas uniquement.

QUAND L'ENVIE FRAPPE

Les envies sont des vagues. Elles montent, elles atteignent un sommet, elles passent. La plupart ne durent que 15 à 30 minutes. Laisse-les passer et ça passera.

LA RÈGLE DES 20 MINUTES

1. Regardez l'horloge. Notez l'heure.
2. Dis-toi : « Je dois juste tenir vingt minutes. »
3. Faites littéralement n'importe quoi d'autre pendant ces 20 minutes.
4. Reviens vérifier. L'envie sera plus faible ou disparue.

Tu ne dis pas jamais. Tu dis pas pour l'instant. C'est beaucoup plus facile pour ton cerveau de le retenir.

KIT DE RÉPONSE AUX ENVIE

Immédiat (0–2 minutes):

- Spray nasal Selank (si vous en avez) : l'interruption biochimique la plus rapide
- OR : Sauce piquante / cornichons au piment : la capsaïcine déclenche une réponse aux endorphines
- OR : Jus de cornichon : 2–3 c. à soupe, interruption neurologique
- De l'eau froide sur votre visage. Ça choque le système. Interrompt la boucle.
- 5 respirations profondes : inspirez sur 4, retenez sur 4, expirez sur 8. Répétez.

Dans les 20 prochaines minutes :

- Bougez. Marchez. Pompes. N'importe quoi. Bouger votre corps élimine la chimie du craving.
- Appelez ou envoyez un message à quelqu'un qui comprend ce que vous traversez.
- Changez de lieu. Marchez dehors. Les envies sont souvent ancrées dans un lieu.
- Mange quelque chose. Un faible taux de sucre dans le sang aggrave beaucoup les fringales.
- Chocolat noir, saveurs fortes, thé au gingembre — interruption sensorielle.

Le problème de sommeil

Le sommeil va être difficile. Le système de sommeil de votre cerveau a été externalisé à 7-OH. Quand il part, le sommeil s'effondre. Voici comment le reconstruire.

PROTOCOLE DE SOMMEIL

Les bases (non négociable):

- Se coucher à la même heure tous les soirs, même si vous ne dormez pas. Votre cerveau a besoin du signal.
- Pièce à 65–68°F. Obscurité totale. Bruit blanc si possible.
- Pas d'écrans 1 heure avant de dormir.
- Bain chaud 90 minutes avant de dormir — la baisse de la température corporelle déclenche l'endormissement.

Aliments et boissons pour le sommeil :

- Lait chaud ou tisane de camomille (tryptophane / apaisant)
- Jus de cerise sureau (contient de la mélatonine naturelle — des données réelles le confirment)
- Des glucides légers + protéines 2 à 3 heures avant de dormir (aide le tryptophane à atteindre le cerveau)
- Glycinate de magnésium 200–350 mg au coucher

Supplements:

- Mélatonine : 0,5–1mg (une faible dose fonctionne mieux qu'une forte). Commencer 30 min avant de dormir.
- L-Théanine : 200mg (calme sans sédatif)
- Thé de racine de valériane ou thé de fleur de passion
- DSIP peptide (si utilisation) : 100–200mcg 30–60 min avant de dormir

TCC-I (Thérapie Comportementale et Cognitive pour l'Insomnie):
C'est le traitement non médicamenteux le plus fondé sur des preuves pour l'insomnie. Application gratuite : Sleepio. Cahier d'exercices gratuit : beaucoup sont disponibles en ligne. La technique de base : si vous ne pouvez pas dormir, levez-vous et faites quelque chose d'ennuyeux dans la pénombre jusqu'à ce que vous soyez somnolent. Ne restez pas allongé au lit éveillé.

Vous avez besoin de quelqu'un

Vous ne pouvez pas faire cela complètement seul. L'isolement est là où la rechute vit.

SI VOUS AVEZ DES GENS

- Réunions NA — gratuites, partout. Compte de Kratom et 7-OH. Tu y as ta place.
- SMART Recovery — en ligne, gratuit, basé sur la science. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — des milliers de personnes qui comprennent.
- 3114 — Numéro national de prévention du suicide
- findtreatment.gov pour trouver un prestataire ou une clinique près de chez vous

SI IL EST 3H DU MATIN ET QUE PERSONNE N'EST RÉVEILLÉ

Recovery Kernel

Certaines personnes qui traversent ça n'ont personne à appeler à 3 heures du matin. Juste leur téléphone. Et une envie qui devient assourdissante.

Le Recovery Kernel est un compagnon IA conçu spécifiquement pour cela — basé sur la même science que ce guide. Il comprend MTHFR, COMT, la pharmacologie des récepteurs et les délais de sevrage. Il parle un langage simple. Il est disponible à 3h du matin. Il ne juge pas.

Accédez-y à : github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Cherchez KERNEL_AI.md — il vous dit comment le déployer comme partenaire de conversation sur Claude, ChatGPT, ou n'importe quelle IA que vous avez sur votre téléphone.

L'IA peut vous aider à surmonter une envie, à organiser un plan et à réduire l'isolement.

Si vous craignez de vous faire du mal : appelez ou envoyez un message texte au 3114 — Numéro national de prévention du suicide.

Si tu te trompes

Ça arrive. Beaucoup de gens trébuchent sur la voie de la vraie réalisation. Ce que vous faites ensuite est tout.

❌ NE FAITES PAS ÇA

J'ai déjà tout gâché. Autant continuer.

Une rechute n'efface pas ce que vous avez construit. Revenir à une consommation quotidienne lourde, ça, oui.
Un faux pas = marcher dans une flaque. Une rechute complète = sauter dans l'océan. Ne saute pas dans l'océan.

✅ FAIS CECI À LA PLACE

5. Arrêtez tout de suite. Ne prenez pas de dose supplémentaire.
6. Dis-le immédiatement à quelqu'un. La honte veut que tu te caches. Ne te cache pas.
7. Rechargez votre pile. Reprenez votre programme de suppléments aujourd'hui.
8. Découvrez ce qui l'a déclenché. Soyez honnête avec vous-même.
9. Prépare un plan pour ce déclencheur la prochaine fois.
10. Reprenez votre rythme maintenant. Pas demain. Pas lundi. Maintenant.
11. Ne vous détruisez pas à cause de ça. La honte vous donne envie d'en consommer davantage.

S'ABSTENIR : LE VRAI TRAVAIL

VOTRE CERVEAU VA VOUS MENTIR

Après des semaines ou des mois de bien-être, votre cerveau dira :

- Tu vas mieux maintenant. Tu peux en prendre juste un.
- Ce n'était même pas si grave. Tu as trop réagi.
- Cette fois, tu peux le contrôler.

Ce sont tous des mensonges.
7-OH a agi sur les récepteurs opioïdes. Une dose réactivera cette voie. Un devient beaucoup. Il n'y a pas de « juste un » pour toi. Plus maintenant. Écris pourquoi tu as arrêté. Tout ce que ça t'a coûté. Lis cette liste quand les mensonges viendront.

CONSTRUIRE UNE VIE QUI N'A PAS BESOIN D'ÉVASION

7-OH était votre échappatoire. Si vous ne traitez pas ce que vous fuyiez, vous trouverez une autre échappatoire.

- Thérapie ou conseil (la TCC a les meilleures preuves pour la récupération de l'addiction)
- Exercice : le plus efficace antidépresseur et reconstructeur de dopamine unique qui existe
- Connexion significative : une personne réelle qui sait ce que vous traversez
- Analyses sanguines : vérifier les carences (D3, B12, magnésium, thyroïde) une fois stable
- Le sommeil comme médecine : protégez-le, planifiez-le, rendez-le sacré
- Bénévolat, créer, construire, aider quelqu'un d'autre — le but est la dopamine

LA VÉRITÉ SUR CECI

Le 7-OH a agi sur les récepteurs opioïdes. Une utilisation intensive crée une dépendance physique réelle. Ce sera difficile. Il y aura des nuits qui semblent interminables. Il y aura des moments où cela semble être la seule réponse.

Mais vous n'y allez pas sans outils. Vous avez un sevrage progressif. Vous avez de la nutrition. Vous avez des suppléments. Vous avez une communauté. Et vous avez la science de votre côté.

QU'Y A-T-IL DE L'AUTRE CÔTÉ ?

- Se réveiller sans avoir besoin de quelque chose pour se sentir normal
- De l'argent dans votre poche
- Ne pas planifier votre journée autour de votre prochaine dose
- Énergie qui ne fait pas chuter
- Être réellement présent pour les personnes que vous aimez
- Se sentir fier de soi
- En fait, gratuit

Vous pouvez le faire.

Les gens accros aux trucs plus durs se sont sortis. Des gens qui pensaient qu'ils ne le pourraient jamais.

Tu n'es pas devenu faible. Tu as été piégé par quelque chose conçu pour te piéger.

Maintenant, tu reprends ta vie.

Un jour à la fois. Une heure si c'est ce qu'il faut. Une envie à la fois.

De l'Architecte

Vous concevez votre nouveau cerveau.

Chaque fois que vous repoussez une envie, une voie neuronale se recâble. Chaque jour de sevrage est le démantèlement de l'architecture de la dépendance. Chaque œuf que vous mangez, chaque promenade que vous faites, chaque bol de bouillon d'os — vous êtes en train de construire quelque chose de nouveau.

Il ne s'agit pas d'être un « saint sobre ». Il s'agit de souveraineté. C'est VOUS qui décidez ce qui fait fonctionner votre système. Pas un produit de station-service. Pas un fabricant qui a conçu votre dépendance.

Une fois que vous êtes sorti, restez dehors. Vos récepteurs se souviennent. Si vous réintroduisez du 7-OH, vous rechuterez tout aussi durement la prochaine fois. La voie n'oublie pas.

Gardez ce guide. Faites la prochaine étape. Faites confiance à la biologie.

L'autre côté en vaut la peine.

LISTE DE CONTRÔLE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Si vous venez de trouver ce guide et que vous ne savez pas par où commencer : faites ces choses d'abord, dans l'ordre.

FAITES CECI AUJOURD'HUI

Étape 1 : La sécurité d'abord.

- ☐ Récupérez du Naloxone (Narcan) en pharmacie. Gardez-le à proximité.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Parlez de ce que vous vivez à au moins une personne.

Étape 2 : Manger et s'hydrater.

- ☐ Buvez de l'eau + des électrolytes MAINTENANT. Eau de coco, boisson pour sportifs, bouillon d'os ou jus de cornichon.
- ☐ Mange quelque chose avec des protéines. Des œufs. Du beurre de cacahuète. N'importe quoi.
- ☐ Acheter : bananes, bouillon d'os, thé au gingembre, jus de cerise aigre, glycinate de magnésium.

Étape 3 : Reprendre le contrôle de votre approvisionnement.

- ☐ Comptez ce que vous avez. Choisissez votre dose de départ honnête.
- ☐ Donnez l'approvisionnement à quelqu'un en qui vous avez confiance, ou mettez-le quelque part avec du frottement.
- ☐ Décidez de votre option de sevrage (sevrage lent, kit de pilules, pont kratom, ou médical).

Étape 4 : Obtenir des suppléments en vente libre.

- ☐ Glycinate de magnésium (200–350 mg le soir)
- ☐ Vitamine C liposomale (1 000–2 000 mg/jour, ne pas dépasser 2 000 mg au total)
- ☐ NAC 600mg — deux fois par jour
- ☐ Sulfate d'agmatine 1 000 mg par jour

Étape 5 : Bouger et dormir.

- ☐ Marchez aujourd'hui. Même 10 minutes.
- ☐ Fixez une heure de coucher régulière et tenez-vous-y.
- ☐ Prendre des rayons de soleil dans l'heure suivant le réveil.

RESSOURCES

Ressource	CONTACT / COMMENT NOUS JOINDRE
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 ou findahelpline.com
Crise de santé mentale / pensées suicidaires	Appelez ou envoyez un SMS au 3114 — Numéro national de prévention du suicide
Urgence / surdose	findahelpline.com/emergency
Naloxone (Narcan) — comment l'obtenir	Dans la plupart des pharmacies, pas d'ordonnance nécessaire dans la plupart des États
SMART Recovery (basé sur la science, gratuit)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Narcotiques Anonymes)	na.org — réunions gratuites partout
Communauté Reddit	r/quittingkratom
The Recovery Kernel (compagnon IA)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — see KERNEL_AI.md
CBT-I pour l'insomnie (application gratuite)	Sleepio ou rechercher « application de sommeil TCC-I gratuite »